

Livet er dit Tag det, brug det, skab det!

Elevbog

**Søren Ventegodt
Forskningscenter for Livskvalitet**

Version 5.0

REttet 30. oktober 1996 af IR for konsistens med opgavehæfte

Stavekontrol er kørt. Endnu ingen korrektur læst.

[Alt i kantede parenteser er satsinstrukser og skal slettes.

Kolofon skal gøre færdig

Der er fire slags tekst: Brød, Boks, Citat, Søren Ventegodt.

Kun de tre sidste er markeret, resten er brødtekst]

Livet er dit - Tag det, brug det, skab det!
Elevbog

1. udgave, 1. oplag

© Søren Ventegodt og Kroghs Forlag 1996

Omslag og grafisk tilrettelæggelse: Kitte Fennestad IDD

Fotos: ●●●

Tryk: ●●

ISBN ●●●●●●●●●●●●●●●●

Kopiering fra denne bog er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Undervisningsministeriet og Copy-Dan.

Til denne elevbog hører

Livet er dit - Opgavehæfte (isbn: ●●●xx)

Livet er dit - Lærervejledning (isbn ●●●xx), begge udgivet af Kroghs forlag, 1996

I bogen citeres resultater fra Forskningscenter for Livskvalitets bøger *Livskvalitet i Danmark: Resultater fra en befolkningsundersøgelse* (1995) og *Livskvalitet hos 4500 31-33-årige: Resultater fra en efterundersøgelse af personer født på Rigshospitalet 1959-61* (1996).

Der henvises i øvrigt til

Søren Ventegodt: *Livskvalitet: At erobre livets mening og blive rask igen*. Forskningscentrets Forlag, 1995. 278 sider, 248 kr.

og

Søren Ventegodt: *Arbejdslivskvalitet: at skabe værdi for sig selv*

INDHOLD

INDLEDNING

1. LIVSKVALITETEN I DANMARK

2. VINDERE OG TABERE

3. KEND DIG SELV

4. KÆRLIGHED

5. VENSKAB

6. FAMILIE, FORÆLDRE OG BØRN

7. LIVSSTIL

8. VOLD OG KRÆNKELSER

9. UDDANNELSE OG ARBEJDE

10. FYSISK SYGDOM

11. PSYKISK SYGDOM

12. EKSISTENTIELLE PROBLEMER

13. PERSONLIG UDVIKLING

ORDFORKLARINGER

FORORD

Denne bog er en bog til unge om livskvalitet. Med den ønsker vi at sætte begrebet livskvalitet til debat. Det gør vi for at inspirere unge til at tænke over deres livssyn og deres livskvalitet. En sådan inspiration er i høj grad tiltrængt.

Diskussionerne om livskvalitet er oftest overladt til de voksne. Børn og unge kan se tilværelsens mangfoldigheder passere revue, uden konsekvenser af forskellige valg debatteres. Der er ikke et fælles værdigrundlag, der kan tilbyde unge et sæt af regler for- og forklaringer på - hvad der er godt og skidt. Tiden er kort og aktiviteterne mange og skiftende. Unge får derfor sjældent tilstrækkelig støtte og hjælp til at fordybe sig i - og finde svar på livets store og vigtige spørgsmål.

Med denne grundbog, opgaveheftet og lærervejledningen håber vi på at bidrage til, at folkeskolen tager vore værdier op til behandling, så den enkelte elev får redskaber til at forme sit liv. Vi håber også at kunne bidrage til, at den demokratiske proces fortsætter. Livskvalitet fremstår gerne som en individuel sag, men hænger også i høj grad sammen med fællesskabet og samværet med andre. I fællesskabet og samværet vokser forståelsen for, at vi er dybt forbundet med hinanden og med alt andet, der lever. Denne forståelse vil vi meget gerne fremme.

LIVET ER DIT, TAG DET, BRUG DET, SKAB DET bygger på erfaringer fra Forskningscenter for Livskvalitets befolkningsundersøgelser af livskvalitet. Mere end 1000 spørgsmål har afdækket store områder af livet og livskvaliteten hos 7000 danskere.

Livskvalitet handler om det gode liv, som det i høj grad er relevant at beskæftige sig med i skolen. Bogen henvender sig til folkeskolens største klasser og til unge i ungdomsskoler. Bogen kan sammen med arbejdsheftet og lærervejledningen anvendes i flere af folkeskolens fag f.eks.: dansk, kristendomskundskab, biologi, uddannelses- og erhvervsvejledning samt i sundheds- seksualundervisning og familiekundskab.

Udarbejdelsen af denne bog er sket i et samarbejde mellem Forskningscenter for Livskvalitet og en arbejdsgruppe. Tak til Iben Enevold, Flemming Gylling, Rolf Lind, Ib Ravn og Bente Schwartz.

Søren Ventegodt
Forskningscenter for Livskvalitet, 1996

INDLEDNING

I denne bog skal du læse om livskvalitet. Livskvalitet kan du oversætte med: oplevelsen af at have et godt liv. Oplever du, at dit liv er godt, at du har det godt med dig selv og andre, og at du foretager dig noget, du er glad for, så har du en god livskvalitet.

Tæt forbundet med din livskvalitet er dit livssyn. Man kan også sige: dit livssyn er med til at skabe din livskvalitet.

Dit livssyn er det sæt af holdninger, meninger og fordomme, som du har om livet. Du former og skaber dit eget liv gennem dette livssyn. Du former også dit liv via dine handlinger og din adfærd. Disse handlinger er tæt forbundet med- og afspejler - dit livssyn. Måske er du slet ikke opmærksom på, at du har et livssyn. Men det har du. Dette livssyn er med til at forme dit liv. Er dit livssyn opgivende, bliver dine handlinger det også. Er dit livssyn derimod lyst og konstruktivt, kan du forme dit liv i en positiv retning. Bliver du bevidst om dit livssyn, begynder du at tage ansvar for dit liv. Du griber så ind i din egen skæbne.

Du kan ikke lære af denne bog, hvilket livssyn, der er det rigtige. Du kan heller ikke få en opskrift på, hvad et godt liv er. Et godt liv vokser ikke ud af en bog. Det vokser heller ikke ud af andre menneskers forestillinger. Hvis du ønsker dig et godt liv, må du selv i gang! Du må blive bevidst om dit eget syn på livet!

For at blive bevidst om, hvad du egentlig mener at få et godt liv er, må du kende dine egne værdier. Du må dykke ned og ind i dig selv. Du må finde ud af, hvad du mener, at livet dybest set handler om. Du må blive bevidst om, hvad du vil med dit liv.

Igennem teksterne i denne bog vil du blive præsenteret for forskellige livssyn. Dem kan du tage udgangspunkt i. Herudfra kan du finde dit eget standpunkt. Det må du så prøve af og stå ved, indtil du bliver overbevist om et nyt.

Vi kan ikke love dig et let liv for tilværelsen er fuld af problemer, men den er også fuld af muligheder. Uanset hvad du mener om dit liv lige nu, må du forsøge at leve det ordentligt og prøve at tage ansvar for det.

At blive voksen og selvstændig handler om at sætte sin egen forståelse af livet i centrum. At tro på sin egen virkelighed. At arbejde på at blive fri og uafhængig. Vi håber med denne bog at bidrage til denne proces.

1. LIVSKVALITETEN I DANMARK

Danmark er et af verdens rigeste lande. Danmark er også et af de lande, hvor rigdommen er mest jævnt fordelt. Der er ingen, der er rigtig fattige. Der er få, der er rigtig rige. I forhold til et eksistensminimum er de fleste danskere styrtende rige. Vi har langt mere, end vi behøver. Men lever vi gode liv, hvor vi har nok af det som livet virkelig drejer sig om: tid og kærlighed?

[Fotografi
Posedame/ ensomhed]

I Danmark har vi orlovsordninger. De giver os ret til at tage fri for at uddanne os, passe børn eller holde sabbat. Vi har også en høj arbejdsløshedsunderstøttelse. Vi har mulighed for at overleve, selvom vi ikke har et job. Vi kan få mange af vore ønsker opfyldt. Vi kan dyrke den sport, vi har lyst til. Vi kan rejse. Vi kan spille musik. Vi kan male. På biblioteket kan vi låne alle de bøger, vi orker at læse. Omkring os er en skøn natur, som vi ganske gratis kan løbe og lege i. Vi er rige. Vi er privilegerede.

Når vi lever i sådan et smørhul som Danmark, må vi da være et lykkeligt folk? Vi må smile til hinanden, når vi mødes på gaden og mærke glæde og taknemmelighed hver eneste dag. Vi må leve sundt og stærkt. Gør vi det?

[Boks]

* I 1970 lå danske mænd på 5. plads i forhold til middellevetiden for mænd i OECD landene.

* I 1992 var de danske mænd røget ned på en 20. plads

* I 1970 lå danske kvinder på en 8. plads i forhold til middellevetiden for kvinder i OECD landene.

* I 1992 var de danske kvinder røget ned på en 23. plads (næstkorteste levealder). Kun tyrkiske kvinder lever kortere og dør tidligere.

Kilde: "Velfærdssamfundets fremtid", SFI 1995

Lykkelige er vi vist ikke. Godt har vi det vist heller ikke. For de fleste mennesker begynder det at gå ned af bakke helbredsmæssigt, allerede, når de er omkring 35 år. Når man er mellem 45 og 60 år bliver det almindeligt at besøge sin praktiserende læge og få ordineret en lang række forskellige former for smertestillende og beroligende medicin. Når vi er fyldt 60 år, har de fleste af os fået en kronisk sygdom som bronkitis, ledegigt eller demens, som vi lever med resten af livet. Omkring 70 års alderen får vi almindeligvis den sygdom, der ender med at lægge os i graven. Det er gerne kræft eller en hjer-

te-*kar*-sygdom. Og statistisk dør vi så i gennemsnit 77,8 år gamle, hvis vi er kvinder og som 72,4 årige, hvis vi er mænd (1992). Det er tidligere, end man dør i de lande, vi plejer at sammenligne os med.

Vi drikker meget alkohol, vi danskere. Og vi tager beroligende medicin. Nogle af os lever lange, sunde, gode liv. Nogle af os lever kort og dårligt. Mange lever kedelige liv. Livskvaliteten er vist ikke helt i top. Hvorfor er det mon sådan?

[Boks]

Livskvalitet er et udtryk for det enkelte menneskes vurdering af sit eget liv. Forskningscenter for Livskvalitet definerer livskvalitet både som en subjektiv, en objektiv og en eksistentiel sag.

Livskvalitet har en subjektiv side. Det er personens egen vurdering af sin situation. Livskvalitet har også en objektiv side. Det er personens objektive livsvilkår: bolig, arbejdssituation, økonomi o.l. Og så har livskvalitet en eksistentiel side. Det er den overensstemmelse - eller uoverensstemmelse - der er imellem et menneskes handlinger og følelser inderst inde.

Når Forskningscenter for Livskvalitet har målt danskernes livskvalitet er det sket ud fra otte livskvalitetsmål: 1. Ha'-det-godthed, 2. Livstilfredshed, 3. Lykke, 4. Behovsopfyldelse, 5. Familie, arbejde, fritid (= trivsel), 6. Tilfredshed med livets forhold, 7. Livsudfoldelse og 8. Objektive faktorer.

Søren Ventegodt:

Det almindelige liv i Danmark er trist. Dødtrist. Folk kæmper ikke for at få gode liv, men for at få en tilværelse fyldt med mange penge. Rigdom kan imidlertid ikke fjerne meningsløshed og oplevelsen af, at døden langsomt kommer snigende. Det sker over en periode på 30-40 år. I denne periode bliver du stadig mere træt, fysisk svag og uklar. Du bliver mere og mere til besvær for alle andre. til sidst er du væk. Det kan ligefrem være være en befrielse.

Sådan behøver det slet ikke at være. Du kan skabe dig et godt, stærkt og bevidst liv. Du kan blive glad og fuld af energi. Du kan få overskud og opleve, at du har resurser. Du kan blive en pragtfuld partner og en god forælder. Men du skal kæmpe for det!

For at få et godt liv skal du arbejde på at blive glad for at være til. Du skal mærke efter, hvad du drømmer om og længes efter og du skal tage disse drømme og længsler alvorligt. Du skal sætte dine egne dybe værdier på dagsordenen. Du skal tage ansvar for det du gør og det, du siger. Du skal stræbe efter at skabe dig et godt liv. Så vil du opleve, at dit liv får mening.

Du kan blive værdifuld. Både for dig selv og for andre. Det bliver du, når du gør dig umage. Når du bliver dygtig til det, du laver, når du kan samarbejde med andre, og når du kan tage ansvar og medansvar. Måske kan du så bidrage til at skabe en bedre verden for mennesker dyr og planter på jorden!

Lyt til dig selv. Lev efter de svar du får, når du spørger ind i dig selv om livets store spørgsmål. Tro ikke blindt på andre autoriteter. Bliv selv en autoritet! Se livet som en udfordring og gå i krig med det. Forsøg at få det bedste ud af alting. Kæmp for at få dine drømme opfyldt. Vær tro mod dig selv. Så er du på vej!

Mange mennesker lever, som om det var op til andre mennesker at skaffe dem et godt og meningsfuldt liv. De tager ikke selv ansvar for deres ve og vel. De bliver dermed ofre for andres beslutninger. Fald ikke i den grøft!

VINDERE OG TABERE

Fra du bliver født, udvikler du dig. Du udvikler dig motorisk: du lærer at sidde, at gå og at bruge din krop og dine hænder. Du udvikler dig verbalt: du lærer at tale mere og mere nuanceret. Du udvikler din hjerne og dit intellekt: du lærer at regne, skrive og læse og at forstå mere og mere komplicerede sammenhænge. Du udvikler dig socialt: du lærer at tilpasse dig din familie, at begå dig i skolen, i din vennekreds og i dit samfund. Du udvikler dig psykologisk: du lærer at forstå dine egne hensigter og andres motiver og følelser. Du udvikler din krop og din psyke.

[Boks]

Psykologen Erik H. Eriksson mener, at menneskets udvikling løber over otte faser eller udviklingstrin. Her er de fem, du selv har gennemlevet:

1. fase: 0-1 1/2 år. I denne fase bygges tillid eller mistillid op alt efter hvor meget forældrene evner at opfylde barnets behov.
2. fase: 1 1/2-3 år. Barnet skal have ros for at tro på sig selv.
3. fase: 3-5 år. Barnet må ikke påføres for megen skyldfølelse, så vil det begrænse sig selv.
4. fase: 6-12 år. Skole og institutioner må give barnet mulighed for at opleve sin egen styrke, så selvværd kan vokse.
5. fase: 13-18 år. I denne periode opstår en ny identitet, hvis det lykkes at forene de forskellige roller, man har spillet hidtil.

Kilde: Bente Schwartz: Livskundskab, 1995

Igennem dit liv kan du udvikle dig som menneske. Du kan rette dine menneskelige fejl. Du kan udvikle din personlighed. Når du er barn og ung, kan du måske ikke overskue, hvordan du kan lære af dit livs kampe. Efterhånden som du bliver voksen, får du et større overblik. Du får personlig styrke. Du kan finde ud af, hvad der er nødvendigt for dig at gøre, for at opnå det, du ønsker. Du kan lære at arbejde bevidst for at opnå dine mål.

Livsduelig bliver du, hvis du forstår at forme dit liv på en positiv måde. Du former under alle omstændigheder dit liv. Enten positivt eller negativt. Hvis du kæmper for at gøre dit liv smukt og godt, former du det positivt. Hvis du bare lader stå til og ikke tager stilling til din tilværelse, risikerer du, at den former sig negativt.

[Citat]

Det siges, at vældigt mange mennesker gerne vil have lavet verden om. Men at det kun er ret få, der vil være med til at lave sig selv om

Johannes Dragsdal

[Boks]

Mette og Mads var tvillinger, men de var som nat og dag. Mette var altid parat til at se muligheder, Mads var altid parat til at se begrænsninger.

En dag bekendtgjorde forældrene, at i aften skulle Mette og Mads være hjemme, fordi faster Anna og hendes hund Bimse ville komme på besøg, Mette og Mads reagerede vidt forskelligt. Mette glædede sig til den gode mad, de så skulle have til middag. Hun udtænkte hvilke drømme, hun ville gå i gang med at drømme, når hun nu blev tvunget til at sidde længe ved middagsbordet og høre på faster Annas udgydelser. Mads hidsede sig i den grad på forhånd op over den tid, han nu skulle spille ved det dødsyge middagsbord, at han faktisk fik ødelagt resten af dagen, fordi hans humør gik i sort på grund af hans indædte ærgrelser.

En halv time før hun skulle komme, ringede faster Anna afbud til middagen. Lille Bimse var pludselig blevet syg og så ville faster Anna altså ikke gå på gaden med ham. Mette udbød straks et jubelbrøl og kastede sig over telefonen for at arrangere noget vildt. Mads fik sig derimod en ny ærgrelse over, at faster Anna først tillod sig at ødelægge hans dag og så derefter ringede og aflyste. Mads lagde sig svovlende på sin seng og han gad i hvert fald ikke foretage sig noget som helst overhovedet.

Du kan blive vinder i livets store spil, hvis du går på livet med krum hals. Du kan starte med at analysere din situation. Derfra kan du målrette og disciplinere din indsats. Så er du på vej til at skabe dig det liv, du ønsker. En taber bliver du, hvis du altid ser dig selv som offer og reagerer med hjælpeløshed hver gang tingene går dig imod. En vinder bliver du, hvis du nægter at opleve dig selv som fortabt, men tager fat på problemerne, som kommer.

Vi er ikke alle født ens. Der er børn, der kommer fra resurse-stærke familier og der er børn, der kommer fra resurse-svage. Familiens resurser afhænger ikke af forældrenes økonomiske situation. De handler snarere om den kærlighed og den tro på livet, der præger samværet. Hvad enten du kommer styrket eller svækket fra dit barndomshjem, må du kæmpe for at komme videre. Du vil så opdage, at verden ikke er så hård og ubarmhjertig, som den synes. Er du selv strategisk, tålmodig, disciplineret, vedholdende og eksperimenterende, skal tingene nok lykkes for dig.

Så længe du lever, har du mulighed for at komme igen. Du har mulighed for at nå frem til det, du ønsker. Hvis du virkelig VIL noget, må du forsøge igen og igen. Så har du stadig udsigt til, at dit projekt vil lykkes.

Du lever i et velfærdssamfund, der har institutioner, der kan hjælpe og støtte dig, hvis du ikke kan klare dig selv. Der er autoriteter og eksperter, der træder til, hvis du virkelig er i nød. De klarer imidlertid ikke at besvare de store spørgsmål for dig. De sørger heller ikke for at foretage de valg, der er rigtige for dig. Du må vælge selv og tage ansvar for dine valg. Det kan du ikke overlade til andre.

[Citat]

*Kæmp for alt
hvad du har kært
dø om så det gælder
da er livet ej så svært*

døden ikke heller
(Chr. Richardt, 1867)

Søren Ventegodt:

For at vinde må du elske livet. Bryder du dig slet ikke om at leve, bliver du let en taber. Er du ikke i stand til at elske livet, må du arbejde på at blive det. Du skal være villig til at kæmpe for at få et godt liv. Ellers er du på vej nedad. Mod undergangen. Mod døden. Du må skabe dine egne værdier. Det er ikke sikkert, at de værdier du fik med hjemmefra kan bære dit liv. Men du er fri til at lægge fortiden bag dig og vælge nogle nye.

[Boks]

Mange af de oprindelige folk har en række ritualer, der skal bringe dem tilbage til kontakten med forfædrene, med livet og de virkelige værdier.

Nordamerikanske indianerstammer mødes engang om året for at danse soldansen fire dage i træk. Man spiser og drikker ikke i den tid. I den bagende sol er det en krævende sag. Den er lige ved at bringe indianerne ud over kanten.

I vores klima kan vi leve uden at drikke ca. syv dage, men i ørkenen er man efter fire dage tæt på døden. Døden sætter alting i det rette perspektiv: den viser os hvad livet virkelig drejer sig om, og hvilke værdier der er ægte og holdbare. Ved at danse kontrolleret tæt på døden kan livet udforskes og dets dybe mening erkendes.

I den vestlige verden er vi meget privilegerede, hvad angår økonomi og levevilkår. Vi er fattigere, hvad angår forståelsen for tilværelsens storhed. Vi tager det som en selvfølge, at vi har vand, mens voksne og børn i andre steder i verden dør af tørst. Vi sviner med vores natur, som er grundlaget for vor eksistens. Hele planeten og det globale økosystem er ved at blive ødelagt. Befolkningen på jorden fordobles ca. hvert 30. år. Og alt ville ende i kaos, hvis den tredje verden ville begynde at drive rovdrift på resurserne, som vi gør det i Vesten. Det store gilde kan snart være overstået, hvis vi kun ødelægger i stedet for at drage omsorg for verden. Vi er tilsyneladende vindere, men kan i virkeligheden hurtigt blive tabere.

[Boks]

* I Danmark er 353 dyre- og plantearter forsvundet efter 1850. 456 arter er i fare for yderligere at forsvinde, hvis de negative faktorer, der for tiden påvirker dem, fortsat får lov at virke.

Kilde: "Statistisk Årbog" 1995

Det kan virke urimeligt på dig at skulle læse, at vi i Vesten er så kortsynede. Du kan føle dig under anklage, selvom du ikke selv har haft indflydelse på den vestlige verdens jagt efter profit. Du er ikke ansvarlig for de fejl de voksne og deres politikere laver. Du kan ikke gøre for, at mange danskere tror, at selvom den øvrige verden belastes af forurening, så er Danmark en lille ø, der ikke berøres. Snart er det dig, der er voksen. Så kan

du med større kraft gøre dit til, at vor fælles jord kommer i balance. Allerede nu kan du være bevidst om, hvordan du omgås naturen og dens resurser. Du kan give dit bidrag til at bringe verden i balance ved at udvise respekt for Moder Jord og hendes afkom.

[Boks]

* At have en godt forhold til naturen er forbundet med en god livskvalitet

* Det giver også en god livskvalitet at være tilfreds med sit lokalmiljø

Kilde: Forskningscenter for Livskvalitet

Søren Ventegodt:

Du kan blive værdifuld for verden. Det bliver du, hvis du bliver værdifuld for dig selv. Du skal tage ansvar for dit liv og forme det, så du bliver glad for det.

Du skal ikke have blind tillid til, at politikere og andre autoriteter styrer alting for dig. Du må sætte dig ind i, hvad der foregår omkring dig og være bevidst om konsekvenserne af dine handlinger. Det kræver en målrettet indsats. Du kan arbejde på to felter. Du kan arbejde praktisk og politisk på at skabe en bedre verden. Og du kan arbejde på at udvikle dig selv.

Det fantastiske er, at du kan være med til at afgøre, hvordan fremtiden skal forme sig!

[Citat]

Lykke er at opleve sig selv som værdifuld og duelig. Jo oftere vi har denne oplevelse, desto lykkeligere bliver vi.

Carin Holm

KEND DIG SELV

[Citat]

Hvis du vil lære dig selv at kende, læg da mærke til, hvad du helst og oftest tænker på
J.P. Richter

Hvem er jeg? Hvad vil jeg med mit liv? Sådanne spørgsmål har optaget mennesker til alle tider. Spørgsmålene hænger sammen med hvad et menneske er, dybest set har behov for og længes efter.

[illustration]

Rodin Tænkeren

[Boks]

Et menneske består af milliarder og milliarder af små celler, der engang var selvstændige dyr. Kolonier af sådanne små organismer har lært at "tale sammen". De små dyr kommunikerer så effektivt, at de smelter sammen til en klump – en større organisme. Denne klump oplever, at den er dig. Alle dine celler ved nøjagtigt, hvad de skal gøre dér, hvor de er. Sammen rummer de en "opskrift" på det at være menneske. Denne opskrift er udviklet i den biologisk evolution gennem 4 milliarder år.

Cellerne er organiseret i kroppens organer, som f.eks.: knogler, muskler, hjerne, lever, tarm, nyrer, lunger, milt, hjerte og kønsorganer. De udgør tilsammen organismen.

En af dine organer er hjernen. Hjernen har specialiseret sig i at beskrive din indre og ydre virkelighed. Hjernen vejer ca. 1,5 kg. Dens mange hjerneceller er forbundet med en slags ledninger, der er ca. 1.000.000 km. lange. Det svarer til 3 gange afstanden fra jorden til månen. Ledningerne bliver brugt til at lave komplicerede mønstre med. Disse mønstre danner din beskrivelse af verden.

I din hjerne er lagret en opskrift på det at være menneske. Opskriften handler ikke kun om din fysiske form. I din hjerne er også lagret funktionelle strukturer. De gør det muligt for dig at lære sprog, at indgå i fællesskaber, at forelske dig og at finde meningsfuld beskæftigelse.

[Boks]

Ordet celle kommer af det latinske: cella. Det betyder aflukke. Navnet er opstået, fordi de første forskere, der så dem i mikroskop syntes de lignede små, tomme rum. Cellerne har en fantastisk evne til at huske og kommunikere. De har lagret en biologisk hukommelse. Den kan de fremkalde ved at kommunikere med hinanden.

Søren Ventegodt:

Du er i stand til at skabe dig et godt liv. Det er du, fordi dine celler ved, hvad det handler om. Alt det, der er værdifuldt for et menneske som kærlighed, venskab og fællesskab ligger dybt i din natur. Det er bare om at trække det værdifulde frem. Når du mærker efter, hvordan du har det dybt inde i dig selv, mærker du, hvordan alle dine celler kommunikerer sammen. Du mærker den samtale, de har med hinanden. Du mærker din styrke. Du skal finde denne styrke frem. Du skal mærke dine drømme og længsler, Du skal lære dig selv at kende. Du ved, hvad der er rigtigt og forkert. Brug denne viden!

Løs opgaven i opgaveheftet om selvopfattelse. Var din selvopfattelse god eller dårlig? Mange mennesker opfatter sig selv som 2'ere. De er ikke så smukke, som fotomodellerne er (1). Men de er heller ikke rigtig grimme (4-5). De er hverken smukke eller grimme (3). Åh jo, når de gør lidt ud af sig selv, er de da ganske pæne (2)!

Sådan forholder mennesker sig også, når de skal bedømme, om de er sociale, intelligente, talentfulde og seksuelt tiltrækkende.

Har du det også sådan?

[Boks]

* Mennesker med en god selvopfattelse har ofte en god livskvalitet. Tænker man godt om sig selv, har man sandsynligvis en oplevelse af at have et godt liv

* Forholdet til én selv er en af de faktorer, der hænger allermost sammen med livskvaliteten. Folk, der har det godt med sig selv, har en god livskvalitet og så betyder det tilsyneladende mindre, hvor meget de tjener, om de har uddannelse eller ej og om de er beskæftigede eller arbejdsløse.

* Folk med et dårligt forhold til sig selv har en dårlig livskvalitet uanset om de har penge, uddannelse og høj status på jobbet.

Kilde: Forskningscenter for Livskvalitet

Illustration:

En person ser sig i et spejl. Personens selvopfattelse smitter af på omgivelserne.

Søren Ventegodt:

Har du en positiv selvopfattelse, bliver du livsduelig og du bliver god til at være sammen med andre. Kvaliteten af de forhold du har til andre - ja af hele dit liv - hænger sammen med det forhold, du har til dig selv.

For at få det godt, skal du kende dig selv. Og du skal blive bevidst om, hvad du inderst inde mener om dig selv. Du skal give dig selv lov til at leve sådan, som du dybest set ønsker, at livet skal være.

Tror du selv, at du er talentløs, hænger det ofte sammen med en talentløs adfærd. Tror du derimod, at du er god, bliver du det også. Hvis du altså øver dig, lærer opmærksomt af dine erfaringer, opsøger viden og er nysgerrig!

Der er ikke anden sandhed om dig, end den du selv skaber. Kan du give dig selv oplevelsen af at være smuk, så bliver du det. Føler du dig tiltrækkende, bliver du det også. Du gør dig selv stærk, svag, smuk, grim, tiltrækkende og frastødende. Via dine holdninger og din måde at handle på skaber du dit liv. Livet er blødt og formbart. Og du har store muligheder for at udvikle det til et helt og godt liv. Brug disse muligheder!

[Citat]

*De fleste mennesker er så lykkelige
som de beslutter sig for at være*
Abraham Lincoln

KÆRLIGHED

[Citat]

Mænd og kvinder er for hinandens øjne og hjerter, ikke blot for sengen

Afrikansk ordsprog

Kærlighed har altid eksisteret, men har været udtrykt på forskellig vis forskellige steder i verden. Kærlighed har heller ikke været udtrykt på samme måde i forskellige historiske perioder. I dagens Danmark stiller vi alle vore følelser til skue og vi er heller ikke bange for at vise nøgne mennesker i hede sexscener på film og i aviser og blade. I et nutidigt muslimsk samfund som det iranske er kvinder tilslørede og de viser end ikke en skulder eller en nakke frem. For et par hundrede år siden udstillede man heller ikke i Danmark sine bare lemmer.

Moderkærlighed er også en nyere sag. En mors kærlighed til sit barn var først noget man talte om og skrev om i Danmark omkring år 1800. På det tidspunkt oplevede borgerskabet en følelsesrevolution. Tidligere var forholdet mellem mor og barn præget af praktisk arbejde uden at der blev lagt vægt på de store følelser, der var knyttet hertil.

Illustration:

Kærlighed

Søren Ventegodt:

Kærligheden mellem mand og kvinde kan virke gådefuld. Hvor kommer denne længsel fra? Denne vilde drift? De mange følelser og fornemmelser, der gør den udkårne til verdens mest spændende person?

Kærligheden kommer fra evigheden. Den kommer fra uendeligheden, som findes i verdensrummet og indeni os mennesker. Vi er efterkommere af de første mennesker, men på en måde er vi ældre end dem. Vi har uendeligheden indeni os. I milliarder af år har levende celler, mere og mere komplicerede dyr og siden mennesker forplantet sig og givet videre i en ubrudt kæde. Når en mand og kvinde mødes og elsker hinanden, så kan de trække på de ældgamle erfaringer. Når mennesker mødes og sød musik opstår, er det historiens vingesus, som viser sig i os.

Vi bliver forelskede, bevægede og henrykte, fordi vi kender kærligheden. Vi kender den så fantastisk godt. Fra tidernes morgen har det handlet om kærlighed. Det har handlet om at dele gener. Om at skabe børn. Om at føre livet videre

[Boks]

* Hver fjerde voksne dansker har ikke en partner.

* Af dem, der har en partner, har hver tredje kvinde og hver fjerde mand seksuelle problemer.

Kilde: Forskningscenter for Livskvalitet

Selvom kærligheden er ældgammel, fungerer den ikke altid godt. Mange mennesker er ensomme og har svært ved at knytte sig til andre. Mennesker, som lever sammen, har også hyppigt seksuelle problemer. De kan have svært ved at finde årsagerne til dem. De affinder sig måske med, at det ikke går så godt. De siger måske, at det er deres partners skyld. Men måske er det intime samvær påvirket af mange andre forhold?

For at få et kærlighedsforhold til at fungere, skal man vove at være tæt på hinanden. Man skal turde at åbne sig for hinanden. Man skal vove at satse på hinanden. Det er ikke så let, som det lyder. Man kan nemlig ikke åbne sig for andre, hvis man ikke kan åbne sig for sig selv. Man skal først lære sig selv at kende. Og man skal kunne holde så meget af sig selv, at man godt tør vise andre, hvem man er.

Søren Ventegodt:

Du skal synes om dig selv og finde dig selv dejlig. Ellers har du svært ved at tro på, at andre synes, du er det. Du skal elske dig selv for at kunne elske andre. Kan du i virkeligheden slet ikke lide dig selv, kan du heller ikke lide andre. Kender du ikke dig selv, kan du heller ikke lære andre rigtigt at kende. Det lyder simpelt, men er det selvfølgelig ikke i virkeligheden.

Meget få mennesker har let ved at elske sig selv. Det er noget, vi alle må arbejde med. Dette arbejde er vigtigt. Det hjælper os nemlig til at få et kærlighedsfuldt liv.

[Citat]

Ved skæbne

kan et menneske beherske verden

et stykke tid,

men ved kærlighed

kan han beherske verden for altid

Lao-Tse

[Boks]

- * Livskvalitet hænger meget sammen med det at have en partner.
- * Et godt forhold til partneren synes at have stor betydning.
- * Seksualitet og livskvalitet hænger også meget sammen.
- * For mænd betyder et tilfredsstillende seksualliv mere end for kvinder.
- * Det største seksuelle problem er savnet af en partner.

Kilde: Forskningscenter for Livskvalitet

Kærlighed behøver ikke handle om sex. Men det gør den ofte. Begær hører gerne til kontakten mellem mand og kvinde. Med begæret kommer balladen. At holde begæret

indenfor parforholdets - eller ægteskabets - rammer er tilsyneladende ikke let. Utroskab er meget almindeligt. Man siger, at gennemsnitsdanskerne er hinanden utro én gang om året. Det kan f.eks. ske ved julefrokosten eller nytårsaften.

[Citat]

I kønsforhold står mennesket ikke lavere end dyret men på samme niveau. Og derom er der så ikke videre at sige.

Søren Kierkegaard

Det er ikke utroskab, der er den hyppigste årsag til skilsmisse. Alligevel er utroskab noget, der gerne ryster et forhold. De fleste danskere billiger ikke utroskab. Alligevel er folk åbenbart parate til at vove deres forhold for at få lidt spænding eller for at blive bekræftet i, at de er gode nok. Spændingen er hurtigt udløst og bekræftelsen kort. Bagefter er der så de smerter, som affæren har forvoldt. Alligevel er det måske ikke rigtigt at fordømme utroskab, for der er ikke meget, der kan få et menneske til at føle sig så levende, som en ny partner.

[Boks]

* Til trods for et stigende skilsmissetal i 80'erne, billiger en voksende del af befolkningen IKKE skilsmisse og utroskab.

Kilde: "Danskernes værdier" af Peter Gundelach & Ole Riis, Forlaget Sociologi, 1992

I mange moderne samfund er kærlighed og sex ikke kun forbundet med parforholdet og ægteskabet. Mænd søger gerne udenfor og betaler for seksuelle ydelser. Prostitution er almindeligt overalt i verden også i Danmark (prøv og kig på Ekstra Bladet annoncer). I fattige lande i Asien, Sydamerika og Afrika er prostitution en større industri. Danske mænd rejser til Thailand for at købe sig til sex med mindreårige piger eller drenge. Familierne dér må se igennem fingere med deres børns skæbner, for ellers er der slet ikke mad på bordet.

Med den voldsomme prostitution vokser antallet af mennesker, der får kønssygdomme og AIDS. Og der opstår også en fare for, at kærlighed og sex bliver til en vare, man kan købe og smide væk. Der ligger en fare i at forfladige den store kraft som kærligheden er. Man skal være varsom med at tro, at et overfladisk liv - og et overfladisk kærlighedsliv - ikke får konsekvenser. Psykologisk betyder det også meget for en mand, hvis han føler, at han er så frastødende, at han er nødt til at betale for sex

[Boks]

* I perioden 1986-1994 er 89 kvinder og 1.099 mænd døde af AIDS i Danmark.

Kilde: "Statistisk årbog" 1995

Begær er en stærk drift. Til begæret hører glæder og sorger, smerter og had. Når man elsker og begærer, kan man blive afvist. Og det kan være frygteligt smertefuldt. Begæret skal styres, så det ikke fører mennesker ud i vold og voldtægt. Gennem tiden er mange mænd og kvinder blevet myrdet i jalousi, fordi mænd og kvinder har følt sig afvist.

VENSKAB

[Citat]

Man får en ven ved selv at være en

R.W. Emerson

For at få dig et godt liv, må du have venner. En ven er et menneske, der er stor nok til at kunne unde dig det bedste. En ven er en person, der af et helt hjerte kan ønske for dig, at du får dine ønsker opfyldt, uanset hvad de måtte være. En ven er en kammerat, der følger dig i tykt og tyndt - også selvom det sommetider er på afstand

En rigtig ven er en person, der forstår at tage ansvar. Et menneske som indser, at det kræver noget at være venner. At man ikke udleverer hinanden eller fortæller intime detaljer videre. At man ikke sladrer, og at man nægter at høre på, at andre nedgør ens ven.

Det er ikke let at etablere et rigtigt venskab. Det synes at være lettere, når man er barn og ung end senere hen. Når man ser på børn, virker det, som om de har et stort, naturligt talent for venskab. Der er mange mennesker, der beholder deres barndoms- og ungdomsvenner resten af livet. Det at mødes og knytte tætte bånd er ofte sværere, når man er voksen. Venskab hører til livets svære kunster. Men man klarer sig ikke igennem tilværelsens mange vanskelige perioder uden at have venner.

Det fantastiske ved venskab er, at det kan hjælpe dig til at blive klogere. Den bedste ven fungerer som et spejl, der kan vise dig dine gode og dårlige sider. Den gode ven tør stille dig de spørgsmål, du ikke selv tør stille. Den gode ven kan se dig udefra og ønske for dig, at det må gå dig godt. I livets vildeste øjeblikke kan din bedste ven være som et kontroltårn, der fortæller piloten hvad der er op og ned, rigtigt og forkert.

[Boks]

* Venskab hænger meget sammen med livskvalitet.

* Omkring 1/3 af den danske befolkning har ikke en rigtig god og fortrolig ven, de kan tale med om alting.

Kilde: Forskningscenter for Livskvalitet

Venner spiller en vigtig rolle i livet. Nogle vil mene, at venner er vigtigere end kæresten. En kæreste er man godt nok meget tæt på. En kæreste kan godt støtte én, men sjældent på den samme måde, som en ven kan. En kæreste kan godt ønske at ville styre dig og bestemme over dig til sin egen fordel. En virkelig god ven under dig alt godt.

Det er svært at forklare, hvordan man skaber et venskab. Men tålmodighed, rummelighed og respekt skal der til. Tillid og accept er også ingredienser, der i hvert fald skal være til stede. Det er vigtigt at være åben overfor hinanden. Det er vigtigt at stole på hinanden. Man skal kunne undlade at være fordomsfuld. Man skal lade være med at

bruge den viden, man har om hinanden på en negativ måde. Man skal turde satse på hinanden og forsøge at tilgive hinanden, hvis man føler sig svigtet.

[Citat]

Det er en større skam at være mistro til sine venner end at blive skuffet af dem.

La Rochefoucauld

Man kan let komme til at stille store krav til en ven. Man kan komme til at forlange, at en ven skal ofre sig totalt for én. Det kan ingen mennesker og det skal de heller ikke. Ethvert menneske har sine grænser. Det har en ven også. Venner kan give hinanden uendeligt mange ting, hvis de ikke stiller urealistisk store krav til hinanden. Et venskab bygger på, at man tør holde af hinanden med de fejl begge parter har. Og på at man VIL være venner, selvom det også har omkostninger,

[Boks]

Berømte venskaber:

H.C. Andersen og B.S. Ingemann

Karen Blixen og Thorkild Hansen

J.P. Jacobsen og Edward Brandes

Søren Ventegodt:

Grundlaget for et virkelig godt venskab er forskellighed. Jeg tror, at man bliver tiltrukket af mennesker, der gør tingene anderledes, end man selv gør. Jeg tror på, at mennesker, der kan lide sig selv, har lettere ved at blive venner med andre.

Der er mennesker, som alle kan lide. De er venlige og de tiltrækker andre, som blomsten tiltrækker bien. Sådanne mennesker er populære. Alle vil være venner med dem. Jeg tror, at hemmeligheden er, at sådanne mennesker selv ved, at de er dejlige. De kender sig selv. De tør være åbne overfor andre. De elsker sig selv og kan derfor se det elskelige ved andre.

At kunne elske sin ven uden betingelser er en fantastisk ting. Man skal kunne elske sig selv for at kunne elske sin ven. Man kan arbejde med sin kærlighed til sig selv og til andre. Måske kan man så ende med at blive ven med mennesker i verden alle de steder, man møder dem.

Nogle mennesker bliver godt modtaget i alle kulturer uanset hvor de kommer hen. De udstråler selv en kærlighed, som andre kan se. De viser respekt for andre. Efter blot et øjekast kan andre se, at her er et menneske, som er værd at have kontakt med.

Illustration (Bente):

Foto: Dalai Lama

(Søren + Holger + Dalai Lama???? - rekvirer fra Lakha!)

FAMILIE, FORÆLDRE OG BØRN

[Boks]

* Kun 28% af alle familierne var børnefamilier i 1991

Kilde "Levevilkår i Danmark" 1992

Familier er lidt af hvert i dag. Den moderne familie er sammensat af alle mulige kombinationer. Der er forældre, der lever papirløst eller i ægteskab med deres biologiske børn. Familier, der er bragt sammen af to voksne, der har boet i andre forhold før og har deres børn med i den nye familie. Der er familier med adopterede børn. Enlige forældre med børn. Lesbiske par og bøssepar. Der er familier, hvor flere generationer bor sammen. Voksne par, der er barnløse. Og så er så mange danskere begyndt at bo alene, at Danmarks Statistik fra 1995 har ændret definitionen af en familie, således, at det den fremover kan bestå af bare én person!

[Boks]

* Det er ikke så vigtigt for livskvaliteten, om man har børn eller ej, men har man nogen, skal man have det godt med dem.

* Et godt forhold til børnene har stor betydning for forældres livskvalitet

* For børnene hænger livskvaliteten ikke sammen med om forældrene er biologiske, stedforældre eller adoptivforældre.

Kilde: Forskningscenter for Livskvalitet)

Det er ikke let at være en god forælder. I den moderne, travle hverdag, skal børn og børnepasning presses ind mellem mange andre forpligtelser. Danske børn er oftere og i længere tid i institution, end nogen sinde før. Forældre arbejder meget. Mange familier er presset og forældre kan opleve, at børnene berøver dem deres frihed. Moderne mennesker vil ikke begrænses af ret meget. Derfor er forældre i en konflikt mellem arbejdsmarkedets krav, deres egne behov og børnenes behov.

[Fotografi:

et barn sat på en piedestal af sin familie/ forældrehenrykkelse over et barn]

Børn er et vigtigt projekt i disse år. Forældre er bedre uddannede og mere bevidste om børneopdragelse, end nogen sinde før. Nogle børn bliver derfor elsket og overvåget. Andre børn må leve med, at deres forældre ikke kan magte at være voksne og give dem den kærlighed og tryghed, de har brug for og krav på. Forældre kan være misundelige på

deres børn. De kan have svært ved at acceptere, at deres store børn fører sig mere frem, end de selv har gjort. At børnene lever et bedre og friere liv, end de selv gjorde.

Jalousi er ikke sjældent tilstede. Kampe om hvem, der egentlig har magten i familien, ses mere og mere.

Som børnene vokser til, forandres forholdet mellem forældre og børn. Fra at have været totalt afhængige af deres forældre, bliver børnene selvstændige unger, der vil stå på egne ben. For nogle forældre er det svært at give slip. De ønsker at fortsætte barn-dommens mønstre. Måske fordi det kan opleves smertefuldt at skulle "miste" sine børn. Men ofte vender de frihedselskende unger tilbage og begge parter kan se hinanden i et nyt lys, som indebærer ligestillede, voksne roller.

Mange familier bliver sammen. Nogle klarer ikke skærene og bliver skilt. Nogle skilsmisser er lykkelige. Andre ulykkelige. De sætter sig spor i børnenes bevidsthed. På den anden side er det heller ikke uden omkostninger at være barn i en familie, der ikke fungerer. Kærlighedsløse, spændte forhold sætter sig også spor.

[Boks]

* Folk der er fraskilte har det langt bedre end dem, der lever i dårlige parforhold.

Kilde: Forskningscenter for Livskvalitet

[Boks]

* Hver tredje barn vil opleve at forældrene flytter fra hinanden.

Kilde: "Tal om Børn", Det Tværministerielle udvalg 1995

[Boks]

* Der er flere skilsmisser i familier, hvor én af forældrene er blevet arbejdsløs.

Kilde: "Socialforskning" 95:3, SFI

Søren Ventegodt:

Jeg kender mange eksempler på forældre, der ikke kan unde deres børn at få bedre liv, end de selv har haft. Du må prøve at respektere og forstå dine forældre, men især forsøge at respektere og forstå dig selv. Dine forældre har givet dig livet. De har betalt en meget stor pris for at få dig. Men de skal ikke bestemme for dig, hvad du skal bruge dit liv til.

Dine forældre er produkter af den tid, de har levet i. Du tilhører fremtiden. Du må derfor lytte til din egen indre stemme og følge den. Måske fører den dig til veje, dine forældre aldrig ville gå og heller ikke ønsker, at du skal gå. Så er du i et dilemma. Det må du løse. Du har - som dine forældre har det - behov for at have det godt med dig selv og andre. Det kan du få, hvis du vover at være den, du inderst inde er og også vover at lade andre være det. På en venlig måde kan du forklare dine forældre om dine tanker og drømme og spørge til deres. Så har I mulighed for at komme i en åben dialog med hinanden.

LIVSSTIL

Din livsstil handler om den måde, du lever på. Hvordan du klæder dig. Hvad du spiser og hvilken musik, du hører. Om du er ryger eller ikkeryger. Om du drikker alkohol, med hvem det sker, hvor det foregår og hvor ofte det hænder. Om du ryger hash og tager stoffer eller er røg- og stoffri. Om du dyrker sport eller ej. Om du er praktisk eller boglig.

[Boks]

- * Danske mænd drikker ca. dobbelt så meget som danske kvinder
- * I forhold til de nordiske lande har de danske kvinder et større alkoholforbrug
- * Danske kvinder er mest rygende kvinder i hele Vesteuropa.

Kilde: "Socialforskning 94:3", SFI

Din livsstil hænger sammen med dine levekår. Du må f.eks. klæde dig efter den pengepung, du har, og du må indrette dine vaner efter din og dine forældres økonomi.

Men din livsstil er ikke kun påvirket af din og din families økonomiske formåenhed eller uformåenhed. Den er også påvirket af samfundets normer. Forældre, lærere og det omgivende samfund har bestemte forestillinger om, hvordan en ung som dig skal leve. De mener, at skolegang er godt. At motion er nødvendigt. At du godt må have en kæreste, men ikke skifte partner for tit. De mener også, at unge skal være pæne i tøjet og helst leve sådan, som forældrene selv har gjort det.

[Boks]

Forsøm ikke at drage omsorg for deres Børns Udseende gennem hele Livet, mens de endnu er Børn, og det måske endnu er Tid til at rette på Naturens Fejltagelser.

Sørg især for, at Tandstillingen ikke er vansirende, hvad enten det gælder udstaaende eller dobbeltvoksede Tænder.....Gør ligeledes alt, hvad de formår, for at fjerne Modermærker, Vorter, Skeløjethed o.l. fra Børnenes Ansigter.

Lad en Læge undersøge et Barn ved det mindste Tegn på Skævhed, Hjulbenethed o.l.

Gør alt, hvad de kan for at vænne Barnet af med nervøse Trækninger i Ansigtet.

Husk, at sådanne Smaating kan ødelægge et Livs Lykke.

Emma Gad Takt & Tone (1918) i Gyldendals Paperbacks 1985

I vore samfund har vi normer for, hvilken livsstil, der er passende, og hvilken der er upassende. Den "passende" livsstil viser sig imidlertid ikke nødvendigvis at medføre en høj livskvalitet. Vi mener f.eks. officielt, at lange boglige uddannelser er af det gode. De er også forbundet med en god økonomi, men ikke nødvendigvis med en bedre livskvalitet.

tet. Når man undersøger, hvilke forhold i livet, der influerer på livskvaliteten, viser der sig kun en lille sammenhæng med de ting, vi plejer at sige er sunde og gode.

[Boks]

* folk, der motionerer meget, har ikke en bedre livskvalitet end dem, der motionerer meget lidt.

* vegetarer har ikke en højere livskvalitet end kødspisere.

* årsindkomst viser næsten ingen sammenhæng med et menneskes livskvalitet. Det, der betyder noget, er, at man har det godt med det man har.

Kilde: Forskningscenter for Livskvalitet

Søren Ventegodt:

Samfundet har bestemte forestillinger om, hvilken livsstil, der er god og passende.

Mange forældre ser f.eks. gerne, at deres børn bliver velhavende. De ønsker, at deres børn venter med at få børn og at de indretter deres liv, så de når så stor en indkomst, som muligt. Det er slet ikke så vigtigt at blive rig. Det er langt vigtigere at vokse op og få et liv, man er glad for. Det er vigtigt, at man lever efter de værdier, der passer én. At man tager ansvar for sine valg og lever ud fra en grundlæggende kærlighed til tilværelsen.

Det vigtigste i livet er ikke din livsstil. Det vigtigste er, hvad din livsstil siger om dit forhold til dig selv. Livsstil er nemlig symptomer, der kan vise noget om, hvordan du egentligt har det med dig selv inderst inde.

Der er folk, der har en livsstil, der kan karakteriseres som et langsomt selvmord. De drikker sig uafbrudt fra sans og samling eller junker eller arbejder sig ihjel. Baggrunden kan være, at de faktisk har det så dårligt i livet, at de ubevidst griber til en livsstil, der ødelægger dem.

Ud fra din måde at spise, drikke og leve på, kan du afdække, hvordan du egentligt har det med dig selv. Piner og plager du ubevidst dig selv med fedtfattig mad og overdreven motion, som du i virkeligheden hader? Eller forstår du at tage vare på dig selv uden at være totalt fanatisk omkring alt, hvad du putter i mund og krop?

VOLD OG KRÆNKELSER

Verden er fuld af konflikter. Mennesker, som tidligere har været ét folk, bekæmper hinanden, som vi har set blandt bosniere, serbere og muslimer i det tidligere Jugoslavien og blandt tutsier og hutsier i Rwanda. Katolikker og protestanter har i uendelige tider været i krig med hinanden i Nordirland. Hvor interesser af religiøs, etnisk, politisk eller økonomisk art støder sammen, bliver folk uvenner, og vold og krænkelser følger i kølvandet.

Vold eksisterer ikke kun ude i den store verden. Vi oplever også vold i Danmark. Meget af den fysiske vold er fortrængt til bestemte miljøer og bestemte socialgrupper. Du kan i de danske aviser læse om vold blandt kriminelle i fængslerne, i misbrugsmiljøer og blandt rockergrupper som Banditos og Hells Angels.

Der er også danske børn, der oplever vold og krænkelser. Nogle forældre piner deres børn fysisk og psykisk og krænker dem seksuelt. Vold overfor børn eksisterer i bestemte, lukkede miljøer og blandt mennesker med et afstumpet følelsesliv. Og det forfærdelige er, at voldsramte børn ofte mister deres selvværd i en sådan grad, at de ikke magter at gøre andre opmærksomme på deres situation.

Undertiden blander myndighederne sig og tvangsfjerner børn. Sådanne børn dør ofte med en række psykiske problemer sidenhen.

[Boks]

* 19 % af alle voksne kvinder har mindst én gang i løbet af deres voksne liv været udsat for fysisk vold.

* 3 % af alle kvinder har været udsat for voldtægt - 7 % af de 15-24-årige.

Kilde: "Vold ude og hjemme", Socialforskningsinstituttet 1992

[Boks]

* I 1994 blev der anmeldt 2.890 sædelighedsforbrydelser.

Kilde: "Statistisk årbog" 1995

[Boks]

* Både piger og drenge udsættes for seksuelle overgreb.

* Man anslår, at hver 10. pige har været ude for et eller andet seksuelt misbrug i sin barndom af sin far, brødre, onkler etc.

* En del af de voksne, der krænker børn, har selv været udsat for seksuelle krænkelser som børn.

Kilde : "Drenge og seksuelle overgreb" af Edel Hildebrandt & Conni Gregersen, Hans Reitzel 1994

[Boks]

* I 1994 var 12.060 børn anbragt udenfor hjemmet. De fleste med forældrenes samtykke. 820 var tvangsfjernet.

Kilde: Kilde: Information d. 16/8-1994.

[Boks]

* Tidligere anbragte børn lider ofte af søvnløshed og mareridt som voksne. De har angstanfald og har ofte søgt hjælp hos læge eller psykiater.

* Tidligere anbragte har ofte en følelse af manglende selvværd.

* Piger, der har været anbragt udenfor hjemmet, er ofte udsat for vold i deres senere parforhold.

* De, der har været udsat for incest, overvejer hyppigere selvmord end deres jævnaldrende.

Kilde: Socialforskning 93:4, SFI

[Citat]

Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at han holder noget af dets liv i sin hånd. Det kan være meget lidt, en forbigående stemning, en oplagthed, man får til at visne eller som man hæver. Men det kan også være forfærdende meget, så det simpelthen står til den enkelte, om den andens liv lykkes eller ej"

K.E. Løgstrup: "Den etiske fordring", 1956.

Søren Ventegodt:

Voldsofre har en tendens til at mene, at de bare var på det forkerte sted på det forkerte tidspunkt. Mange gange har de ret. Umotiverede overfald på tilfældige mennesker er ikke ualmindeligt. Børn født i voldelige familier kan ikke have noget ansvar for de krænkelse, de er udsat for. Alligevel har jeg altid spekuleret på, om voksne ofre nu også altid er helt så uskyldige?

I perioder hvor jeg selv har lidt af angst for andre mennesker, har jeg tiltrukket onde og aggressive mennesker som en magnet. Og i de perioder, hvor jeg har haft det godt med mig selv, har jeg kunnet færdes trygt overalt - også alene i byen om natten.

Jeg tror, at man kan tiltrække onde mennesker. Det sker, hvis man har mistillid til sig selv. Jeg siger ikke dette for at give ofrene skyldsfølelse og for at frikende forbryderne. Men jeg siger det for at gøre dig opmærksom på, hvad din selvfølelse betyder. Jeg tror, at man kan læse andre menneskers selvfølelse. Jeg tror, at uligevægtige mennesker søger hen for at genere folk, der ikke tror på sig selv. Udstråler du, at du er usårlig og ikke finder dig i noget som helst, er du mindre sårbar, end hvis du signalerer: Kom bare og slå mig, jeg er ikke bedre værd!

Du er ikke fortabt, selvom du har været udsat for krænkelse og vold. Det er der mange, der har. Du kan bearbejde dine erfaringer ved at tale med en fortrolig ven om dem. Eller fx. ved at gå i en sorg- eller selvhjælpsgruppe. På et tidspunkt vil du opdage, at nu kan du lægge rædslerne bag dig som ulykkelige hændelser, der hørte en anden tid til. Og så kan du komme videre i dit liv.

UDDANNELSE OG ARBEJDE

Uddannelse er i fokus i vores samfund. Alle danskere skal uddanne sig og det offentlige sørger for, at unge, der går ledige, kommer i et uddannelsesforløb. Det offentlige vil ikke længere acceptere at have en restgruppe dvs. en flok af mennesker, der ikke har anden uddannelse end deres tid i folkeskolen.

Uddannelse har været i fokus i mange år, ikke mindst fordi man har troet, at uddannelse var vejen til at udjævne sociale skel. Men det har vist sig, at uddannelse alene ikke skaber lige muligheder for mænd og kvinder eller for folk fra samfundets top og bund.

Mange unge går i gang med et uddannelsesforløb, fordi deres forældre ønsker og forventer det. Forældrene ønsker, at de unge skal have bedre økonomiske vilkår, end de selv har haft. En ung mand, der ville have været en glimrende tømrer, ender måske med at blive presset til at læse til arkitekt. Han føler sig slet ikke tilpas i jobbet, fordi han har "valgt" et fag, der ligger langt fra det praktiske arbejde, han var tiltrukket af. Forældre, der vil deres børn det så godt, kan komme til at skubbe dem ind på forkerte stier. Og det kan så være svært for den unge selv at finde den rette vej bagefter.

[Boks]

- * Der er ikke nogen klar sammenhæng mellem livskvalitet og uddannelse
- * Folk med høj uddannelse har ikke en nævneværdig bedre livskvalitet end mennesker uden videregående uddannelse.

Kilde: Forskningscenter for Livskvalitet

Du skal uddanne dig for at få et arbejde. Arbejdet er noget af det, der traditionelt tillægges den største betydning i livet. Det danske samfund er et arbejdsfikseret samfund. Begge køn er på arbejdsmarkedet og de arbejder meget. Det er imidlertid kun hver tredje dansker, der siger, at de har det rigtig godt på jobbet. De, der udtrykker, at de ikke er glade på jobbet, har det ofte heller ikke godt i deres øvrige tilværelse

[Boks]

- * Meget lærde mennesker i ekspertjobs har ikke en bedre livskvalitet end andre mennesker.
- * De mennesker, der er meget tilfredse med deres arbejde, har en høj livskvalitet.
- * Personer på bistandshjælp har generelt en lavere livskvalitet end den gennemsnitlige dansker har, mens folk på arbejdsledighedsunderstøttelse kun ligger lidt under gennemsnittet.

Kilde: Forskningscenter for Livskvalitet)

[Boks]

* Op mod 10% af en ungdomsårgang havner som langvarige modtagere af kontanthjælp
Kilde: "Den ungdom" SFI 1995.

Det, der ser ud til at betyde noget i forhold til et menneskes arbejdssituation, er hvordan den enkelte har det med det han eller hun gør - eller ikke gør. Om arbejdet har mening. Om der er et godt forhold til arbejdskollegerne.

For at mærke en arbejdsglæde, skal man opleve, at man er dygtig til det, man laver. Man skal kunne honorere de krav, der stilles til én. Man skal føle, at man er havnet på den rigtige hylde og at man er nyttig. Man skal opleve et fællesskab og fornemme, at man kan kommunikere med sine kolleger. Og så skal man opleve, at man er med til at skabe noget, der har værdi. Du skal opleve, at du er værdifuld. Så vokser dit selvværd.

Du kan som regel arbejde med mere krævende sager, end du umiddelbart tror. Det opdager du, når du faktisk har løst en vanskelig og tilsyneladende uoverkommelig opgave. Mens du løser opgaven, udvikler du dig. Du oplever undervejs, hvad du har egentlig talent for.

I et arbejdsfikseret samfund, kan det være svært at blive arbejdsløs. Især, hvis man tidligere, kun har været engageret i sit job. Arbejdsløshed slår ind på alle sociale områder. Især langtidsledighed. Arbejdsløshed disponerer for sygdom og ensomhed. Men arbejdsløshed behøver ikke at medføre en ringe livskvalitet.

[Boks]

* Arbejdsløshed er en belastning for helbredet.

* Fædre synes mere belastet af arbejdsløshed end mødre.

Kilde: "Socialforskning" 95:3, SFI

Søren Ventegodt:

Hvis du er ligelad og sløv med dit liv, bliver du ikke til noget. For at erobre verden, skal du brænde for det, du gør.

At brænde er at leve som et levende og engageret menneske. At mærke nerven, vildskaben og livet. Nogle mennesker brænder for det, de foretager sig. Andre brænder overhovedet ikke. Brænder du først ét sted, mærker du det snart flere steder. Brænder du ikke for det, du laver lige nu, så tænk over, hvornår du sidst var vildt engageret. Find tilbage til den kraft og brug den. Så får du mere og mere af den!

Meget moderne arbejde foregår blandt mennesker, der er afhængige af hinanden. De arbejder i teams eller i grupper, der påvirkes af, hvordan hver enkelte tér sig. Du skal derfor kunne samarbejde. Du skal kunne kommunikere med andre mennesker. Du skal kende dig selv og dine positive og negative sider. Så kan du udvikle dig til at være en god kollega.

Det er en stor kunst at kunne samarbejde. Det kræver af dig, at du selv ved, hvad du er god til. Og at du ved, hvad andre er gode til. Så kan du se fordelene ved, at I arbejder sammen. Så kan du understøtte fællesskabet og bære det frem. Og blive værdifuld for dig selv og andre.

[Boks]

* Kun hver tredje dansker er rigtig glad for sit arbejde

* De mennesker, der har det godt på arbejdet, er også dem, der har det godt derhjemme og i fritiden. Det er mennesker, der generelt har stor livsduelighed

Kilde: Forskningscenter for Livskvalitet

Søren Ventegodt:

Det gode liv handler om at være nyttig. Om at gøre gavn. Du bliver et lykkeligt menneske, hvis du virkelig føler, at der er brug for dig. Hvis du oplever, at du bruger dig selv på en meningsfuld måde og er med til at gøre verden bedre. Mennesker har et dybt behov for meningsfuld beskæftigelse. Et kedeligt og intetsigende arbejde ser ud til at føre til, at mennesket forfalder.

Der er brug for engagerede mennesker overalt i vores samfund. Se, hvor folk blomstrer, når de mødes for at diskutere deres verden og for at planlægge, hvordan den kan gøres bedre. Når folk samles for at dyrke deres kroppe eller bevæge deres sind. Hvis du kan åbne øjnene for alle de gøremål, der ikke retter sig mod arbejdsmarkedet, vil verden folde sig ud for dig. Du vil opdage, at værdi ikke handler om penge. Værdi handler om det liv, vi har med os selv og hinanden. Og du vil opdage, at der er mange steder, der er brug for sådan én som dig til at hjælpe med at gøre verden bedre!

FYSISK SYGDOM

Sygdom kan sætte sig i krop og sjæl. Hvis sygdommen giver sig et kropsligt udtryk som f.eks. blodpropper og betændelser, kalder vi den fysisk sygdom. Hvis sygdommen sætter sig som f.eks. livsangst, tvangstanker og depression, kalder vi den psykisk sygdom.

De fleste af os bliver syge, men vi ved ikke altid hvorfor. Nogle mennesker kan klare at udholde utrolige fysiske prøvelser. Andre bliver syge, bare de er ude i regnvejr.

Arvelige vilkår spiller en rolle for, om man disponeres for svagheder, som kan føre til sygdom. Vilkår under opvæksten spiller også ind. Kærlige forældre og sunde boligforhold giver dig en anden robusthed end afvisende forældre og usunde boligforhold. Det påvirker dig også, om du i dit barndomshjem får lov til at udfolde den person, du er, eller om du skal presse dig til at være en anden. Dårlige livsvilkår slår gerne ud i en øget sygdomsrisiko. Mennesker, der lever fattigt og som er arbejdsløse og uden uddannelse har således en højere risiko for at udvikle sygdomme, end mennesker, der lever under bedre vilkår.

Din trivsel påvirker din helbredsstilstand. Hvis du trives dårligt, kan du få symptomer på, at dit liv er ude af balance. Du kan få smerter i din ryg, hovedpine, ondt i maven, hoste, hudproblemer og du kan føle dig nervøs.

[Boks]

* Hver tredje voksen har langvarige helbredsproblemer

* Hver tredje voksen har fysiske gener i hverdagen

Kilde: "Levevilkår i Danmark" 1992

[Boks]

* 1 1993 brugte danskerne lidt over 7 milliarder kr. til medicin

Kilde: "Statistisk Årbog" 1995

Når du bliver ældre, bliver du også svagere. De fleste danskere får en kronisk sygdom i 60 års alderen. Sygdom og alderssvækkelse hører sammen. Som barn og ung bliver du også syg, men de fleste sygdomme går i sig selv igen, uden at din læge behøver at være involveret. Omvendt går de sygdomme, du får som gammel, sjældent over igen. Din læge kan ikke gøre meget. Er det kun kroppens forfald, der gør dig syg som gammel? Eller bliver du mon også syg, fordi din livskvalitet ikke er god?

Søren Ventegodt:

Når man svigter sig selv, får man et liv, der ikke er godt. Og man bliver nemmere syg. Kedelige, ligegyldige, meningsløse liv gør folk svage og syge.

Man kan forebygge sygdomme ved at sørge for at have en god livskvalitet. Og livskvaliteten skal man interessere sig for, før man bliver syg. Du skal mærke ind i dig selv. Du skal virkelig ønske dig at leve, og ikke opføre dig, som om det hele var lige meget. Tror du, at din krop overhører en destruktiv livsstil, så tager du fejl. Hvis du ikke bryder dig om dit liv, forstyrrer du den interne samtale, som cellerne i din krop har med hinanden. Er det så mærkeligt, at cellerne så ikke længere præcis ved, hvad de skal lave hvor og hvornår? Det er dette sammenbrud af den biologiske orden i kroppen, vi kender som sygdom.

[Boks]

Ved mange sygdomme kan man registrere, at cellerne opgiver deres oprindelige funktion: Kræftsygdomme er karakteriseret ved at cellerne drøner rundt mellem hinanden og deler sig uhæmmet til flere og flere celler, der kan ende i svulster. Ved hjerte-kar-sygdomme er det en forstyrrelse af væksten af blodkarrenes celler, der fører til, at blodet koagulerer på de ujævne indre overflader. Ved leddegigt begynder immunsystemets celler at gnave i ledkapslerne, selvom de normalt får besked om ikke at gøre det. Sukkersyge opstår, når der kommer en ubalance omkring de insulinproducerende celler. Betændelser er resultat af, at immunsystemets celler er forstyrret i deres arbejde, så de ikke kan bekæmpe de bakterier, de ellers plejer at kunne klare. Og allergi opstår, når immunsystemet angriber pollen o.l., som normalt ikke ville give anledning til noget angreb. Immuncellerne går grassat, fordi deres indbyrdes information er forstyrret.

[Boks]

* Folk, der af lægerne får konstateret sygdomme som astma, ryg sygdomme, sukkersyge, epilepsi, mavesår, hjerneblødning og kræft, har ikke en markant dårligere livskvalitet end andre mennesker.

* Mennesker, der selv oplever, at de har mange gener og svære gener som f.eks. smerter, åndenød og søvnbesvær har derimod en meget dårligere livskvalitet

* Mange sygdomsgener hænger sammen med en dårlig livskvalitet.

* Det er personens egen og ikke lægens vurdering af helbredstilstanden, der er afgørende for livskvaliteten.

* Livskvalitet hænger ikke så meget sammen med menneskers objektive diagnoser som med deres subjektive oplevelser af deres helbredstilstand.

Kilde: Forskningscenter for Livskvalitet

Man kan forbygge sygdom ved at arbejde for en god livskvalitet. Som du så det i det første kapitel, så handler det om at have det godt med sig selv på flere niveauer.

Ingen læge kan gøre det for dig, som du selv kan: forbedre din oplevelse af livet. En læge kan reparere din krop. Men du må selv arbejde på at blive glad for dit liv.

Du kan forebygge sygdomme ved at forsøge at skabe dig en god livskvalitet. Mange dødsyge patienter udtrykker, at de alt for sent er blevet opmærksom herpå!

PSYKISK SYGDOM

[Boks]

* 25% af Danmarks børn mellem 11 og 15 år lider hver dag af symptomer som depression, svimmelhed, ensomhed, hovedpine og søvnbesvær. Mange af børnene kommer fra tilsyneladende velfungerende middelklassefamilier, hvor de stresses af ensomhed og for travl livsførelse.

Kilde: "Helbred, sundhedsvaner og sociale forhold blandt 11-15-årige", Pernille Due m.fl. FADL 1991.

Udtrykket "psykisk sygdom" bruger man om mange forskellige skavanker og sygdomme, som sætter sig i sindet. Måske hver 3. dansker oplever i løbet af deres liv at søge kontakt med psykolog eller psykiater på grund af lettere symptomer som angst, depression eller nervøse lidelser, uden de af den grund kan betragtes som psykisk syge.

Psykisk syg er du først, hvis du ikke kan klare din dagligdag og ikke kan leve sammen med andre.

Hver femte dansker bliver på et tidspunkt psykiatrisk patient. Psykiske sygdomme forekommer hyppigt, men vi taler ikke om dem. Fysisk sygdom kan vi snakke frit om. Psykisk sygdom er noget, vi meget oftere prøver at holde for os selv, for der er et stort statustab forbundet med den psykiske sygdom. Hvis din onkel eller tante har været indlagt på en psykiatrisk afdeling, er det sandsynligt, at du aldrig har hørt om det.

[Boks]

* Det er specielt kvinderne, der lider af forskellige former for psykisk ubehag så som træthed, nervøsitet, angst, søvnproblemer, dårligt humør o.l.

Kilde: "Levevilkår i Danmark" 1992

Psykisk sygdom kan beskrives og forklares på forskellig vis. Man kan sige, at det er en sygdom, der giver dig en skæv opfattelse af din omverden. Din hjerne indeholder et landkort over virkeligheden. Hvis dette landkort begynder at blive skævt og uklart, kan du let gå vild. Det er det, der sker for mennesker, der bliver sindssyge. De farer vild i deres indre landkort.

Du har et kort i hovedet over, hvordan du skal gebærde dig f.eks. pakke din taske, når du skal til idræt. Du ved, hvordan du skal løse bestemte arbejdsopgaver. Du har en forestilling om, hvordan du skal opføre dig sammen med din venner og deres forældre. Dit indre landkort er din viden om andre mennesker og din viden om, hvordan du skal begå dig sammen med dem. Dit landkort indeholder forventninger og forestillinger om dig selv og din omverden.

Hvis dit indre landkort bliver skævt og du oplever stor smerte hver gang du skal bruge det, fordi det støder sammen med verden, kalder vi dig psykisk syg. Dine forventninger til dig selv og til andre mennesker bliver ikke indfriet. Du kan ikke finde vej rundt i dig selv og andre. Du kan ikke finde ud af at få venner eller at holde fast på en kæreste. Du forstår ikke, hvad det hele egentligt går ud på. Du mister kontakten med den ydre verden. Og du mister også ofte kontakten med dig selv. Du bliver væk for dig selv og for andre inde i dit eget hoved. Det kan føles som at sidde på en cykel med et løst styr, der kører af sig selv af stier, du ikke kender til.

Ethvert menneske har sin egne forestillinger om verden. Vi er alle indfanget af vores beskrivelser af virkeligheden. Vore forestillinger om virkeligheden er meget aktive. Det kender du sikkert selv. Når du sover og drømmer, kan du stadigvæk gå op og ned ad hovedgaden i din by. Du kan flirte med den person, du er forelsket i. Du kan være til eksamen og svede ved det grønne bord. Hele verden findes inde i dit hoved. Der skal derfor ikke gå meget galt, før du lever i dig egen indre beskrivelse af verden fremfor i den virkelige verden.

Den sindssyge går en tak videre. Han lader sig ikke påvirke af de sanseindtryk, som "normale" mennesker bruger til at orientere sig overfor deres omverden. Det synes muligt for en sindssyg at producere sine egne sanseindtryk, som er uafhængige af, hvad der foregår i den virkelige verden. Den sindssyge har det, som om han drømmer, når han er vågen. Det er omkostningsfuldt for den sindssyge, at den sikre viden om verden bryder sammen og erstattes af den sindssyges egen fantasi. Det følges ofte af perioder, hvor den syge har det meget dårligt.

Har du et dårligt landkort over virkeligheden i hovedet, vil det være vanskeligt for dig at tage de rigtige beslutninger. Det bliver så svært for dig at overskue konsekvensen af dine valg. Det bliver vanskeligt at have det godt med andre mennesker, for du har din helt egen version af, hvordan samværet foregår.

[Illustration

Picassos beskrivelse af virkeligheden: kvinde med to hoveder]

Mange kunstnere lever i deres egne beskrivelser af virkeligheden og bruger disse til at producere kunst. Forskellen mellem kunstnerne og sindssyge er, at kunstnerne magter at tage ansvar for deres liv. De bruger deres skæve vinkler til at producere kunst – til at udvide deres horisont. De kan leve et normalt liv ved siden af. Det kan de sindssyge ikke.

Søren Ventegodt:

En del psykiatere hævder, at sindssygdom skyldes fejl i hjernens kemi. De forsøger at forbedre tilstanden ved hjælp af medicin. Jeg mener, det er en forkert opfattelse og en forkert praksis. Jeg tror, at menneskers svaghed lige præcis er vores tendens til at beskrive virkeligheden og os selv forkert. Jeg tror på, at man kan udvikle sig ud af mange sindssygdomme ved at blive bedre til at leve. Jeg er sikker på, at man kan helbrede sig selv for sindssyge, hvis man arbejder målrettet på at forstå livet og bærer sig rigtigt ad i det.

[Boks]

- * Hver femte dansker ender på et tidspunkt i livet på en psykiatrisk afdeling.
- * Det er forbundet med meget dårlig livskvalitet at have en psykisk sygdom.
- * Dem der vurderer deres psykiske helbred som meget dårligt har en meget dårligere livskvalitet.

Kilde: Forskningscenter for Livskvalitet

Som ung kommer man mange kriser igennem. Man bekymres over de store valg, man skal tage og man skuffes over de nederlag, man får. Nogle unge når så langt ud, at de overvejer at tage deres eget liv og nogle af dem gør det. Det er ikke let at manøvrere sig igennem de mange muligheder, der findes for en ung i dag. Og mange unge får ikke tilstrækkelig støtte og hjælp til det. Forældre og lærere kan være bange for at blande sig. De kan være bange for det, de ikke forstår. De gør dermed den unges problemer til en individuel sag.

Som ung er det meget svært at klare sig uden støtte og hjælp fra andre. Derfor kunne voksne overveje, hvordan de på en fordomsfri måde kan støtte og styrke børn og unge. Når man først begynder at snakke om det for alvor, er det ofte ikke så svært at forstå.

EKSISTENTIELLE PROBLEMER

[Boks]

Casper var en stille dreng. Han gjorde tilsyneladende ikke en flue fortræd. Når de andre i klassen brokkede sig og larmede op, holdt Casper sig udenfor. Når klassekammeraterne lavede fis, grinte og lo, var Casper heller ikke med. Ingen spekulerede særligt over, at Casper ikke rigtigt deltog i hverken det sure eller det søde. Sådan var Casper jo nu engang. Og ham lod man bare være.

Når Casper kom hjem fra skole, satte han sig ind på sit værelse og spillede computer. Ingen klassekammerater ringede ham op og ingen fra gaden kom ind og bankede på.

Ved middagsbordet spurgte Caspers forældre Casper, hvordan dagen var gået. "Godt" svarede Casper altid og spiste videre i tavshed. Forældrene ville ikke presse på og udspørge Casper yderligere. Sådan en stor dreng havde vel lov til at have et privatliv.

[Boks]

* Mere ned 1/3 af den voksne befolkning bor alene og tendensen er stigende.

Kilde: "Kvinder og mænd", Danmarks Statistik m.fl. 1995

[Boks]

* Hver 7. dansker er plaget af ensomhed.

* Hver tyvende dansker overvejer sommetider at tage sit liv.

Kilde: Forskningscenter for Livskvalitet

Mange mennesker har eksistentielle problemer. De har problemer med deres eksistens - med det at være til. Det er, som om livet er så svært at holde ud. Som om alt er tomt. Der er ikke rigtig noget ved noget. Det hele er gråt og trist. Livet har ingen mening. Det er derfor fristende at flygte fra det hele.

Man kan flygte fra sig selv og livet ved at dope sig med stoffer. Ved at fylde sig med mad og straks kaste op. Ved at drikke sig fra sans og samling. Eller ved ganske enkelt at undlade at tage stilling til, hvad man egentlig går og laver. Man kan fylde sig med piller. Piller mod smerter og piller mod depression. Piller for at få gang i humøret og piller for at falde ned igen. Når livet viser sin skyggeside, kan det hele smerte og gøre meget ondt. Man kan have lyst til at opgive alt.

[Boks]

* I 1993 døde 410 kvinder og 749 mænd ved selvmord

* For 15-49-årige mænd er selvmord den hyppigste dødsårsag

Kilde: "Statistisk årbog" 1995

[Boks]

* Der kan påvises flere selvmordsforsøg blandt forældre, der har været arbejdsløse i længere tid året inden selvmordet.

Kilde: Socialforskning 95:3, SFI

Mange mennesker føler sig ensomme. Ensomhed kan være forfærdelig. En smerte, der næsten ikke er til at holde ud. Smerten kan være så stor, at du ikke længere kan føle og mærke dig selv eller andre. Du er kapslet inde. Du har mistet forbindelsen til noget afgørende vigtigt: din kærlighed til livet.

Stoffer kan give dig en kemisk lykkefølelse. Men følelsen er og bliver kun kemisk. Stofferne kan meget let tage magten fra dig. Har du ikke noget at leve for, kan jagten på stoffer give dig et kunstigt indhold. Men kun en tid. Du er på vej til at destruere dig selv og det vil du efterhånden mærke. Du kan ikke leve med en manglende tro på livet, uden det får alvorlige konsekvenser for dig.

[Illustration

Foto (Bente): mand der hænger i tynd tråd]

Søren Ventegodt:

Mange mennesker undrer sig over, hvor glæden ved livet kommer fra. Jeg mener, at alle vore celler elsker at leve. Når samtalen mellem dem er bare nogenlunde god, vil denne livets fundamentale kærlighed afspejle sig. Den vil vise sig som en ubegrænset kærlighed til sig selv og andre.

Du må prøve at finde kærligheden frem. Kærligheden til livet. Du må gøre op med de forhold, der presser dig i en negativ retning. Du må prøve at formulere, hvordan du kunne ønske dig livet og så prøve skridt for skridt at arbejde hen imod det.

[Citat]

Troen er en fugl der synger mens det endnu er mørkt

Indisk ordsprog

PERSONLIG UDVIKLING

Overgangen mellem barn og voksen er forandringernes tid. Når man befinder sig i en overgangsperiode, er man usikker. Man kan have en stærk trang til at ville komme videre. Man kan samtidig være bekymret for, hvad forandringerne får af konsekvenser. Modstridende følelser kæmper i én. Der er så mange muligheder. Det går efterhånden op for én, at man selv må finde ud af at udnytte dem!

Du står på tærskelen til en ny periode i dit liv. Men du står ikke på bar bund. Du har med dig en sæk af erfaringer, du kan bruge.

Du har værdier, som kan hjælpe dig. Du har viden. Du har vaner. Gode eller dårlige. Du har en holdning til livet, selvom du måske ikke er dig det bevidst. Prøver du at få dine værdier og din praksis frem i lyset, bliver du klogere på dig selv og du har mulighed for at skabe forandringer.

[Citat]

Det tungeste slaveri er at være slave af sig selv.

Seneca

For at få skabt det liv, du ønsker, må du være opmærksom. Du må være tilstede i nuet. Du må forsøge at gøre det, der i hver enkelt situation føles rigtigt. Du må justere dine holdninger og din praksis, hvis dine omgivelser viser sig at lide under dem. Du må gøre op med dårlige vaner. Du må disciplinere dig selv. Hvis du i situationen bliver opmærksom på, hvad du gør rigtigt og forkert, er du allerede på vej til at forandre dig. Du er i gang med at bestemme din fremtidige skæbne.

Dit liv formes af det, du gør. Af de valg, du træffer. Du kan lade som om du ikke har nogle valg. Du kan få det til at se ud, som om tingene bare sker for dig. Det er også et valg. Men et mere usikkert valg. Vælger du ikke selv, gør andre det for dig. Dine beslutninger - bevidste eller ubevidste - former dit liv. Så det er bare om at finde modet til at vælge og leve efter dit eget hjerte.

Det gode liv har også svære perioder. Ingen mennesker kan undgå at opleve livets skyggesider. Du kan fanges ind af sygdom, ensomhed og meningsløshed. Men dine ophold i mørket og tristheden behøver kun at være midlertidige. Når du selv tager over og forsøger at tage ansvar for dit liv, føles skuffelserne og sorgerne lettere at bære. Mulighederne viser sig så efterhånden!

Det moderne liv har mange tilbud. Der er valg på alle hylder. Alt synes muligt, men det skal du ikke lade dig forføre af. Det gælder om at vælge mellem mulighederne, og om at forfølge sine valg. Det gælder om at sige til og fra, også selvom det udsætter dig for et pres. Du kan ikke lade andre bestemme, hvad DU skal. Du må finde ud af det selv.

[Citat]

De fleste mennesker er så lykkelige som de beslutter sig for at være
Abraham Lincoln

Livet skabes ud fra drømme, som gennem en målrettet indsats bliver til virkelighed. Drøm stort og kæmp for dine drømme. Så vil du finde, at din vilje til at forfølge dine drømme, giver dig mange glæder og tilfredsstillelser!

Du må starte beskedent. Og du må lade være med at opgive første gang, der opstår problemer. Rom blev ikke bygget på én dag. Og du finder heller ikke DIN vej sådan lige med det samme.

[Boks]

* Mennesker med mange livsværdier har en større livskvalitet end mennesker med få
* En god livskvalitet hænger sammen med et engageret liv. Det er ikke afgørende, hvad man er engageret i. Bare man er engageret!

* Det giver større livskvalitet at engagere sig i børn, parforhold og venner end i sex, penge og karriere.

Kilde: Forskningscenter for Livskvalitet.

Søren Ventegodt:

Du skal drømme store drømme. Om kærlighed. Og om det gode liv. Vær meget opmærksom på ikke at svigte dig selv. Det tager glæden fra dig. Er du kommet ud af et sådant, glædesløst sidespor, må du tilbage til hovedvejen igen. Du må finde din indre stemme - din intuition - og forfølge de veje, den anviser dig. I dig selv har du opskriften på det, der er det gode liv. Følger du denne opskrift, bliver du rigeligt belønnet.

Personlig glæde og udvikling vokser ud af at engagere sig. Et ægte, betydningsfuldt og godt liv forudsætter bevidsthed og engagement. Det kræver en målrettet indsats for at forbedre det, der er indeni dig og udenfor. Du må søge efter sandhed. Være flittig og ihærdig. Udvikle din livsduelighed. Så er du på vej til at skabe dig det gode liv. Arbejder du for det, så vil du opleve at mange af livets problemer opløser sig.

Der findes lykkelige mennesker. Det er mennesker, der oplever, at de er til gavn i verden. De kæmper for at få deres drømme opfyldt. De ser livet som en udfordring og forsøger systematisk at få det bedste ud af alting og ting lykkes for sådanne mennesker.

Jeg tror, at løsningen ligger lige for næsen af dig: det gælder om at udfolde livet. At gå på tilværelsen med glubskhed. At knytte forbindelser til andre mennesker. At satse på venskab og fællesskab. At arbejde for at være en god ven, en god kammerat og et kærligt familiemedlem. Det er livets dybe natur at knytte forbindelser. De kommer ikke af sig selv. Du må selv i gang med at knytte dem.

Der findes en visdom i os alle. Lyt til dig selv og lev efter de svar, du får på livets store spørgsmål. At kende sig selv og at være tro mod sig selv, er det største, du kan være!

Din egen, indre viden om glæden og kærligheden kan bringes op til overfladen. Den kan vejlede dig igennem livet. Den kan føre dig til det gode liv, hvis du tør leve efter den.

[Citat]

Den dag jeg ikke tør være naiv og tillidsfuld uden helt speciel grund. Den dag jeg ikke tør risikere en fiasko - ikke tør risikere at kvaje mig - ikke tør risikere at blive til grin. Den dag behøver jeg ikke at lægge mig til at dø. Døden er allerede indtruffet. Begravelsen har blot ikke fundet sted endnu.

Birte Kirk

ORDFORKLARING

Autoritet kommer af latin og betyder myndighed, magt; den, som besidder myndighed og magt.

Eksistens kommer af det latinske: ex(s)istentia og betyder tilværelse, liv, måde at leve på.

Eksistentielle problemer er problemer, der stiller spørgsmål ved de livsvalg, man har foretaget.

Eksistensminimum er mindstemål af fornødenheder til livets opretholdelse.

Evolution er planters, dyrs og menneskers biologiske udvikling.

Fysiske sygdomme er sygdomme, som giver sig et kropsligt udtryk, og som kan forklares ud fra forstyrrelser i organernes funktion.

Hjerte-kar-sygdomme er sygdomme, hvor blodkar - ofte i hjerte eller hjerne - stopper til eller bliver utætte.

Livskvalitet har man, når man lever et godt liv. Forskningscenter for Livskvalitet definerer begrebet bl.a. som det at have det godt med *sig selv* og *med andre* og *lave noget, man kan lide*.

Middellevetid er det gennemsnitlige antal år, som personer i en given alder har tilbage at leve i, hvis deres dødelighed fremover (alder for alder) svarer til det niveau, som er konstateret i den aktuelle periode. Der findes en middellevetid svarende til enhver alder.

OECD (Organization of European Economic Cooperation and Development). En organisation af de 18 europæiske lande for økonomisk samarbejde og udvikling, dannet i 1960.

Psykisk kommer af græsk: psyche, der betyder sjæl, sind

Psykisk sygdom er en sygdom i sjælen, sindet, personligheden. Mange tilfælde af psykisk sygdom helbredes spontant.

Sabbat stammer fra hebraisk. Det er jødernes hviledag fra fredag aften til lørdag aften, men benyttes nu om dage om fritid.

Socialgruppe er en sociologisk opdeling af mennesker efter bl.a. deres erhverv og uddannelse.

Sociologi er videnskaben om social adfærd og samfundet.